



ŽITOTA Z ZELENJAVO

SESTAVINE

- maščoba
- česen / čebula / svež ingver
- začimbe (kurkuma, kumin, bazilika, origano, curry...)
- žito (kvinoja / prosena kaša / ajdova kaša / riž / pira...)
- poljubna zelenjava (npr. korenček, bučka, por, paprika, shiitake gobe...)
- dodatki (npr. čičerika / tofu / indijski oreščki)
- semena (npr. sončnična / bučna / sezamova...)
- sojina omaka (Shoyu ali Tamari)
- peteršilj/drobnjak

POTEK

Žito v cedilu spereš pod vročo vodo (cca. ½ skodelice za 1 osebo), malo odcediš in streseš v lonec s hladno osoljeno vodo (razmerje 1:2=žito:voda). Vodo z žitom zavreš, nato pa kuhaš na zmernem ognju cca. 10 min oz. dokler ne popije vode in se zmehta. Medtem opereš zelenjavo in jo narežeš na koščke. V kozici na maščobi na hitro prepražiš začimbe ter česen, čebulo ali svež ingver (po želji), nato dodaš zelenjavo in ostale dodatke ter popražiš. Proti koncu kuhanja dodaš še kuhano kašo/žito in sojino omako (po okusu).

Na ponvi popražiš semena (brez maščobe), pri čemer ves čas mešaš. Ko semena postanejo rjavkasta (ali pokljajo), jih malo zaliješ s sojino omako. Semena po okusu potreseš po žitoti. Po vrhu vsega lahko potreseš še nasesekljeni peteršilj ali drobnjak

DOBER TEK!